

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihagujašš (G, L)	50,00	65,38	2,78	4,85	2,78
Taimetoit	Läätseguljašš (L) (mahe)	50,00	66,20	8,84	2,29	3,25
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, keedetud	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	50,00	19,24	3,88	0,15	1,43
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joojogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		562,95	85,94	17,81	19,29

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	100,00	107,65	9,79	7,10	2,96
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	100,00	93,63	10,31	5,59	2,27
	Hapukoor R 10% (L)	10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Õuna-rukkileivakreem (G)	100,00	158,00	35,10	0,42	2,49
	Mustikajogurt (L)	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joojogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		627,42	102,82	18,12	15,66

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siiga-veis) (G, PT)	50,00	81,17	4,89	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	50,00	70,14	5,15	0,95	2,69
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	17,55	0,31	1,18
	Kuskuss, aurutatud (G) (mahe)	50,00	64,08	7,45	0,34	1,97
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	2,44	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	5,89	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,61	3,53	0,01
	Kapsa-porgandisalat (mahe)	50,00	21,60	0,00	0,57	0,43
	Peet, kaalikas, mais	50,00	27,25	26,15	0,28	0,97
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,21	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joojogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Kokku:		620,58	104,36	19,83	22,90

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	100,00	151,74	2,85	9,44	14,04
Taimetoit	Spinati püreesupp kartuli ja keedumunaga (L) (mahe)	100,00	56,56	2,86	3,74	2,44
	Mustasõstra mannavaht piimaga (G, L)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Maasikajogurt (L)	100,00	79,90	12,30	2,17	2,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joojogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		548,27	71,64	17,59	25,60

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	50,00	61,08	3,37	3,97	2,18
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	50,00	66,17	8,22	1,75	3,39
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Ahjukoogiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand, tomat, porrulauk	50,00	13,05	3,09	0,12	0,50
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joojogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		622,84	89,85	20,94	17,47
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		596,41	90,92	18,86	20,18

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV